



高血壓之護理指導

2003.07 制訂 2022.12 審閱

2024.10 審閱 2026.01 審閱

- 一、定期測量血壓，若血壓超過 140/90 毫米汞柱，且有頭痛、頸部酸痛、噁心、嘔吐、視力模糊等症狀，請儘速就醫。
- 二、定期服用高血壓藥物，勿未經醫師同意擅自停藥；注意服藥後是否有低血壓症狀：頭暈、噁心、軟弱無力，最好能有家屬陪伴。
- 三、控制飲食及體重，建議可採低膽固醇、低脂肪、低鹽之飲食；多吃蔬果，預防便秘。
- 四、避免或減少抽菸、喝酒、咖啡、辛辣等刺激性食物。
- 五、不做劇烈運動或過度消耗體力之活動，適量運動並盡量維持正常體重。
- 六、理想體重：
男性： $(\text{身高} - 80) \times 0.7$
女性： $(\text{身高} - 70) \times 0.6$
- 七、避免焦慮，情緒激動，維持輕鬆心情。
- 八、維持良好的生活習慣，適當的休息與睡眠，避免劇烈運動。
- 九、維持排便通暢，用力解便會引起血壓突然上升。
- 十、洗澡水溫冷熱要適中，以免血管突然收縮，使血壓上升。
- 十一、冬天適當保暖穿著帽子、襪子等。
- 十二、預防服藥後發生低血壓的方法：避免突然改變姿勢、避免長時間站立、服用降血壓藥物後 2 小時最好能休息、避免熱水淋浴、避免飲用含酒精飲料。

十三、需定期回門診追蹤治療，若有其他疾病應接受治療，
避免演化為其他併發症。

祝您身體健康

國軍臺中總醫院 關心您